VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

- Освобождение от страха
- Чтение действий противника, или школа Мангуста
- «Смертельные» точки и точки реанимации.

А.Ю.Новожилов

Каратэ-до. Исследования.

(главы из книги мастера)

От автора

Толчком для публикации данной рукописи послужила новая волна интереса к каратэ-до, прокатившаяся по всей стране, выход этого вида единоборства из подполья. Вместе с тем, распространяющаяся у нас специальная литература носит, в основном, популяризаторский характер или затрагивает лишь технику каратэ. Но освещение и этого вопроса в большинстве случаев примитивное и неверное, так как техника — это воплощение идеи борьбы, чему, к сожалению, не уделяется должного внимания.

А. Новожилов.

Страх

Страх в поединках каратэ-до — частое явление, так как техника борьбы основана на повреждении или выводе из строя противника. Страх может возникнуть, даже если поединок спортивный, а удары хорошо контролируются.

Страх имеет две формы: постоянный страх (это болезнь нервной системы) и мгновенно возникающий в момент опасности. Нас интересует второе: стресс, возникающий в боевой обстановке и вызывающий напряжение скелетной мускулатуры и мускулатуры внутренних органов. В такие моменты часто перехватывает дыхание, а печень, например, может сократиться в два раза. С древних времен служители культа знали способ выхода из этого состояния: необходимо перекреститься и прочитать молитву, что избавляет от страха и галлюцинаций. (Освобождение от стресса).

С точки зрения физиологии высшей нервной деятельности это объясняется следующим образом: во время сотворения креста происходит волевое расследование скелетной мускулатуры. При чтении молитвы человек непроизвольно выдыхает воздух, а затем рефлекторно происходит вдох, в результате чего расслабляется гладкая мускулатура, снимаются спазмы с внутренних органов, и организм возвращается к нормальному функционированию. Вывод: чтобы избавиться от страха, необходимо выполнить движения руками и ногами и сделать глубокий вдох.

В каратэ-до для избавления от страха предусмотрено следующее: во время атаки на противника используется блок (движение руками) с шагом (движение ногами), вдох

делается незаметный, но он растянут на все движения с блоком. Таким образом, уже в начале атаки атакующий приобретает спокойствие рефлекторно, далее следуют удар и короткий выдох (или крик — «кэнсэй») на конечную фазу удара.

Правила употребления комбинаций из пяти ката в бою

Каждый бой начинается с позиции. Наилучшая позиция та, в которой противник не мржет разгадать ваш замысел. Проще говоря, начинать надо из положения юай (исходного положения). Оно представляет собой следующее: ноги на ширине плеч, руки свободно вдоль тела, плечи опущены, взгляд навстречу противнику.

Но главное не в том, какое положение примут руки и ноги в момент боя, главное — выдержать в бою дистанцию, чтобы после первого широкого шага к противнику и выполнения блока, противник не имел возможности достать вас ударом руки или ноги, то есть расстояние должно быть таким, чтобы вы сделали два широких шага и могли нанести удар рукой или ногой. Находясь на этом расстоянии, вы вынуждаете противника бездействовать, в таком положении он может только наблюдать за вами и легко поддается воздействию «рефлекса цели». Если вы начнете быстрое и энергичное действие, противник, находясь в нервном напряжении, несмотря на то, что вы еще далеко, среагирует на ваше движение и тем расстроит свою способность сознательно защищаться, так как вы прячете свой удар до конечной фазы. Противник не может среагировать на такой удар, и вы добьетесь успеха. Поэтому всегда в бою старайтесь выдерживать расстояние, о котором говорилось выше.

После нанесения удара необходимо быстро отскочить от противника и занять исходное положение, так как если нанести удар, например, в солнечное сплетение, то спазм дыхания наступит только через 1-2 секунды, а за это время вам смогут нанести ответный удар. Если же вы увидели, что ваш противник потрясен ударом, необходимо провести новую атаку и сокрушить его.

Борьба с двумя противниками должна происходить следующим образом: вы кружите вокруг одного из противников и стараетесь победить его, второй в это время вынужден бездействовать, так как в погоне за вами ему будет мешать его же приятель.

Рис.1

Применяйте для своей атаки такое положение, чтобы второй противник был за спиной у первого. В этом положении второй противник не сможет повредить вашей атаке, а выведя из строя первого противника, у вас останется только второй, а значит — один.

Борьба с большим количеством противников предполагает следующее: вас окружили, начинайте действовать, атаковать в любую сторону, а чтобы обеспечить себе безопасность с тыла, необходимо резко менять направление движения. После того, как вы сделали четыре шага (а лучше три), меняйте направление, даже если вы не ударили. Противник не сможет сразу после вашей атаки провести свою, и пока он придет в себя, вы снова повернетесь. Таким образом, у вас будет возможность рассеять окруживших вас противников и будет легче вести с ними борьбу, но в этой ситуации нельзя останавливаться. У вас появляется два выхода: продолжать борьбу до победы или убежать во время замешательства противников.

Возвратимся к борьбе с одним противником, потому что в борьбе с несколькими вам будет необходимо победить каждого из них.

В случае, когда вы не знаете противника или он пьян, лучше всего применять глухие комбинации и блоки, предохраняющие голову.

Глухие комбинации: как правило, выполняется блок ногой микадзуки после того, как нога поднялась в верхнюю точку, нога опускается вертикально вниз и выполняется блок сото уке. Все контрудары подавляются этими действиями и дают возможность нанести свой удар.

Блоки верхнего уровня необходимы для предохранения головы, так как в драках на улице стараются ударить в голову, потому что это наиболее уязвимое место человека. Конечно, блоки верхнего уровня не дают такой гарантии, как глухие комбинации, но выполняются проще в техническом отношении.

Теперь разберем случаи, которые могут встретиться в спортивной практике. Начнем с наиболее распространенного метода «фехтовальщика». Этот метод встречается часто из-за того, что не требует длительного времени на его освоение: встал в стойку, повернулся к противнику и обрабатывай его рукой и ногой, не меняя стойки во время отхода назад.

Против «фехтовалъщика» следует поступать так:

Как правило, ваш противник, не сходя с места или чуть отступив назад, переносит центр тяжести на стоящую сзади ногу и старается встретить нападающего ударами: джодан маваши, чудан-еко, уро маваши, сакуто гери (здесь: предпочтительнее блоки типа сото уке; после блока делайте шаг и другой ногой, противник окажется в неудобном положении, и вы сможете нанести ему любой удар).

Против школы Змеи нужно действовать, как с «фехтовальщиком», не давайте подкрадываться к вам, действуйте решительно.

Техника Тубиконда заключается в следующем: ваш противник пользуется длинными, но невысокими прыжками для того, чтобы мгновенно сократить дистанцию и нанести вам удар рукой или ногой. Увидев, что ваш противник применяет такую тактику, начинайте двигаться из юаи. После первого шага вы должны занять положение, указанное на рисунках:

Таким образом, после первого шага вы оказываетесь лицом к лицу с противником. Вам будет легко отбить его прыжок и нанести свой удар. В случае, если вы неправильно (не с той ноги) начнете атаку на такого противника, вы поставите себя в неудобное положение для отражения контратаки противника.

Школа Обезьяны вооружена, кроме прыжков, жестовыми отвлечениями противника. С представителями данной школы нужно бороться, либо не давая начать атаку, поступая как в случае с Тубиконда, либо с помощью комбинаций из тэка.

Винг-чанг — это система, в которой используют захват для отвлечения, после чего следует удар. Но на этом противник теряет время, ускоряет ваше движение к себе, тем самым усиливая вас. Не обращайте внимания на захват, быстрее наносите удар, а не упирайтесь, используйте тягу противника для быстроты передвижения, а после удара освободитесь резким движением назад.

Мы разобрали основные типы действий возможных противников различных школ и как применять против них комбинации из ката. Единственная трудность в бою — определить, с какой ноги сделать первый шаг. Необходимо помнить о правильной дистанции до противника и быстро выполнять выход из атаки.

Чтение действий противника или Школа Мангуста

Если противник не пользуется «рефлексом цели» и жестовой техникой отвлечения, а таких большинство, то прочитать удар, который он готовит, и предотвратить его не представляет труда.

1. Перед ударом противник всегда делает вдох — это предвестник удара. Вдох определяется по крыльям носа, а также по ямочке у вершины груди на гортани — во время вдоха она углубляется.
2. Часто взгляд противника:
    - предварительно прослеживает движение руки или ноги;
    - перед ударом обращен на руку или ногу. Во время удара изменяется мимика лица, отмечается напряжение ударной конечности.
3. Перед ударом:
    - переносит центр тяжести с одной ноги на другую, чтобы освободить ударную;
    - перед ударом рукой начинает движение плечом;
    - перед ударом ногой выносит вперед колено;
    - положение ступни выдает намерение;
    - просто замах.

Таким образом, задолго до удара, зная его признаки, можно определить, какой это будет удар и куда он будет направлен.

Школа Мангуста основана на предварительном прочтении удара. Для этого борец движется навстречу удару, держа фронтально обе руки впереди и перехватывает еще не начавшийся удар. Например, перехватывает поднимающееся колено, ловит боковой удар типа маваши с последующим набеганием на противника, отчего последний падает. Так же можно остановить и руку. Или дать противнику выполнить удар, уклоняясь при этом в сторону с шагом вперед, страхуя себя руками, нанести свой удар, когда противник провалится, ударив в пустоту.

Этой школе контратак стоит уделить внимание, так как каждому изучающему каратэ-до необходимо уметь читать своего противника. Единственный недостаток метода в том, что он приучает реагировать на первое движение, а первое движение в каратэ, как известно, блок. Контратака захлебывается, столкнувшись с защитой.

Умение читать удары можно заменить дистанцией, просто заблаговременно отходить от противника. Но это пассивная оборона. Умение читать удары надо отрабатывать следующим образом: встаньте у стены, чтобы не было возможности отскочить, и, зная теоретически методику стиля, попытайтесь предотвратить те удары,

которые будет наносить ваш партнер, при условии, что он не станет использовать обманные движения и «зеркальный эффект».

Органы чувств и сенсорные системы, используемые мастерами каратэ-до

Старые мастера добивались выдающихся успехов в Марсиальских (обрядовых) искусствах, в том числе и в каратэ-до, потому что использовали в борьбе все органы чувств и сенсорные системы своего организма.

Разберем, какие и для каких целей использовали они чувства и ощущения.

Зрение (используются два состояния глаз).

Внимательный взгляд: обращен на отвлекающий элемент совершаемой комбинации. При этом противник виден боковым зрением, прицеливание для нанесения удара производится мельком, удар не сопровождается взглядом, в момент касания взгляд переносится на удар. Это делается для того, чтобы не выдать взглядом готовящийся удар.

Неопределенный взгляд: глаза неподвижны, взгляд напоминает взгляд пьяного человека, что достигается прижатием языка к небу. Язык имеет непосредственные нервные связи с глазами. Движение глаз передается языку и наоборот. Старые мастера говорили, что они закрывают вход в душу языком. При таком взгляде нельзя определить по глазам начало движения, что очень важно в ближнем бою, так как из-за короткой дистанции невозможно следить за руками и ногами противника. Кроме того, зрение позволяет видеть вдох противника, который производится перед ударом или прыжком. Вдох — то движение противника, по которому можно прочесть, какой будет удар, если противник не знает обманных движений и не прячет свой удар (не следует принципам каратэ-до).

Неопределенный взгляд не фокусируется на конкретном действии противника, а позволяет видеть все сразу. Отчетливо отмечаются лишь быстро движущиеся части тела противника. В результате можно одновременно видеть и обманные движения и настоящую атаку, если удар не спрятан за телом, руками и т.д. и попадает в поле зрения.

Слух. Приведем следующий пример: выходит мастер кэн-до (фехтования на мечах) с большим двуручным мечом. Против него — мастер каратэ-до. Мастер кэн-до вращает меч с молниеносной быстротой, в воздухе видна сплошная восьмерка, готовая разрубить противника пополам. В момент атаки безоружный боец наклоняется, складываясь пополам, и уходит от меча. Кажется, в согнутом положении он не может видеть того, что происходит над ним. Но стоит противнику изменить горизонтальное движение меча на вертикальное, и мастер каратэ-до уходит в сторону за миг до этого, меч снова рубит воздух. У зрителей создается впечатление, что они видят ловко отработанный трюк, а не борьбу двух мастеров. На самом деле трюка нет.

Меч в среднем весит 1,5 кг. При горизонтальном движении по траектории восьмерки слышен определенный ритм дыхания. Сгибаясь, мастер каратэ не видит меча, но слышит ритм дыхания противника. При изменении траектории меча с горизонтальной на вертикальную происходит и смена ритма дыхания. Причем ритм дыхания меняется раньше, чем меч выходит из прежней траектории. Итак, зная это и зная технику владения мечом, мастер каратэ-до чувствует себя уверенно. Слышать можно и резкий вдох противника и предотвратить нападение.

Осязание: при натяжении кожи на ладони за счет сильного разжатия пальцев повышается чувствительность кожи к тепловым изменениям среды. Этот эффект используется матерами айки-до и каратэ-до следующим образом: вооруженный палкой или железным прутом противник становится на расстоянии двух шагов от мастера каратэ-до. Оба закрывают глаза, и вооруженный противник наносит удар с шагом вперед. В последний момент мастер уходит от удара, хотя у него могут быть заткнуты и уши. Напряжение мышц противника излучает биополе, которое можно почувствовать в спокойном, сосредоточенном состоянии. Оно проявляется в смутном ощущении опасности, но это чувство не совсем объективно, потому что противник может не делать движения, а просто напрячься перед ударом.

Главное здесь — осязание. Обороняющийся выставляет вперед правую руку ладонью вниз, приблизительно под углом в 15° от тела, кожа ладони натянута пальцами. Левая рука поднята вверх, кожа натянута. Нападающий делает взмах, за палкой устремляется поток воздуха, который охлаждает ладонь правой руки. Охлаждение говорит о том, что произведен взмах палкой, это сигнал для ухода в сторону. Левая ладонь служит для сравнения ощущений, так как ее не обдувает ветер при замахе. Так непостижимое становится понятным.

И. М. Сеченовым был открыт новый вид чувствительности: суставно-мышечное чувство, чувство положения и движения конечностей. Закрыв глаза, человек совершенно точно может сказать, в каком положении находятся у него конечности, согнуты или разогнуты крупные суставы, пальцы. Рецепторы суставно-мышечного чувства называются проприорецепторы (собственный— лат.). К ним сейчас относят и вестибуло рецепторы органа равновесия во внутреннем ухе. Этот вид чувствительности позволяет при хорошей отработанности движений не прослеживать их взглядом, делая движения менее заметными для противника.

Во внутренних органах находятся многочисленные интерорецепторы, улавливающие тончайшие изменения во внутренней среде организма. Имеются рецепторы, реагирующие на изменения в химическом и газовом составе крови — хеморецепторы; в осмотическом давлении крови — осморецепторы; в температуре — терморецепторы; в объеме крови, притекающей к левому предсердию — волюмрецепторы; механорецепторы, реагирующие на давление и растяжение органа. Большое количество рецепторов имеется в слизистых оболочках, пищеварительном тракте, в стенках кровеносных сосудов и других органах.

Многие из них недостаточно изучены. Замечено, что если человек приходит в компанию, где царит атмосфера настороженности, встревоженности, то эти чувства передаются и ему.

Мастера каратэ-до, занимаясь медитацией, развивали в себе чувства, которые помогали им определять эмоциональное состояние противника. Во время нервного возбуждения учащается дыхание, пульс. Соответствующие рецепторы выдают повышенный потенциал мышц сердца, и другие мышцы тоже усиленно работают, создают биополе, которое, воздействуя на рецепторы человека, развившего в себе в результате тренировок повышенную чувствительность, передают ему это возбуждение: оно передается его внутренйим органам, а от них сигнал поступает в мозг. Вот почему бытует выражение «чувствовать сердцем». Эти ощущения используются мастерами каратэ-до для определения опасности.

У человека есть и рецепторы, способные чувствовать магнитные поля Земли и Луны. В полнолуние мастера внутренних школ кун-фу, как они говорят, движутся на внутренней энергии Чи. На самом деле, у них сильно развиты рецепторы, реагирующие

на магнитное поле. Эти рецепторы помогают правильно расположить тело по отношению к силовому магнитному полю Земли и подают сигнал определенным группам мышц. В результате человек движется без проявления эмоций, которые заметны при волевом действии. Со стороны кажется, что человек не чувствует напряжения собственных мышц, движения самопроизвольные, и невозможно определить, какой рукой или ногой он нанесет удар.

Мастера внутренних школ направляют всю силу в удар мгновенно, когда почти коснутся противника. Противнику же кажется, что такое слабое на вид движение не может нести реальной опасности, и он зачастую не замечает, как приближаются к нему рука или нога. Он не боится движения и в результате получает сильный удар.

Изучение функциональных проявлений органов чувств и сенсорных систем необходимо для лучшего понимания тэка (мастерских ката), представляющих собой набор оборонительно-контратакующих действий, в которых чувства играют решающую роль для достижения успеха.

Тэка

Тэка, в нашем понимании, это ката для мастеров (иная транскрипция — ката Тэкки). Тэка, в широком смысле, это еще и контрката: как Земля трансформирует энергию Неба в своих целях, так и тэка трансформируют энергию движения противника, используя его силу против него самого.

На первый взгляд, техника исполнения тэка не представляет большой трудности для исполнителя. Да, движения просты, но задачи, возложенные на эти движения, грандиозны, и на их освоение требуется чуть ли не вся жизнь. Тэка не только поднимают человека на ступень выше во владении своим телом, но и развивают все чувства и сенсорные системы организма, дисциплинируют эмоции.

Тэка — это гармоничный синтез обороны и контратаки. Используемые в технике тэка уходы в сторону по отношению к атаке противника дают возможность, не отходя от противника далеко, ставить его в неудобное положение и контратаковать сериями ударов. Эти серии ударов позволяют развивать большую быстроту исполнения за счет рациональности движений. И, кроме того, обеспечивают большую безопасность, так как рука, возвращающаяся после удара, формируется в защитное действие. А если рука в это время наносит удар из определений серии, то и этим достигается предохранительный эффект.

Тэка дают возможность эффективно вести борьбу с теми, кто овладел пятью ученическими ката, а также с противником, который решительно и безоглядки атакует вас. Тэка можно назвать высоким искусством отражения решительных атак.

Первое движение тэка, как правило, направлено на борьбу с «зеркальным эффектом» («рефлексом цели») или позволяет спокойно дождаться приближения противника, даже если он не использует «зеркального эффекта» Тэка универсальны, их элементы легко сочетаются друг с другом.

Тэка Хэи-ан являются синтезом звериных атак, как и канонические ката, но только служат целям обороны и контратаки. Многие же китайские тэка сохранили строгую принадлежность к какой-либо одной «звериной школе». Янцзы, например, школе Тигра, ставшей основой при создании каратэ-до. Стилю этой школы присущи устойчивые, низкие стойки во время нанесения удара, что обеспечивает каратэ его мощь.

В каратэ-до высот мастерства добиваются лишь к концу жизни. Кажется очевидным, что старый человек не может сравниться с молодым в силе, быстроте реакции. Вдумайтесь, почему старец побеждает молодого и сильного? Прежде всего потому, что его движения подчинены строгой системе, на изучение которой он потратил жизнь. В нем развиты все чувства и сенсорные системы, он умеет этим пользоваться, он избавился от всего лишнего и на этом экономит время в своих движениях, с помощью рефлексов управляет противниками. Кроме того, у него огромный психологический перевес и знание жизни.

Разберемся, как же бороться с «зеркальным эффектом» («рефлексом цели»). Единственная возможность устоять против этого эффекта — занять свои руки одним из движений, которыми начинаются тэка. Перед этим ваш взгляд становится неопределенным, что позволяет скрыть свою контратаку, следующую после первого движения, кроме того, этот взгляд обеспечивает вам равномерное, целостное движение противника, а не его отвлекающие действия. В первом движении делается вдох, который избавляет вас от нервного напряжения и страха. Постарайтесь синхронизировать ваше первое движение с движением противника, это поможет вам не ошибиться в опережении противника при нанесении ему контрудара. И только в этом случае, когда ваш мозг занят целенаправленными движениями, вы убережетесь от «зеркального эффекта».

В тэка представлены наиболее эффективные и простые действия, необходимые вам для избавления от «зеркального эффекта». Но чтобы выполнять эти действия, нужна железная выдержка, уверенность в себе и спокойствие.

Чтобы добиться синхронности первого движения с движением противника, необходимо следить за его вдохом, так каквдох — предвестник движения. Важно ощутить состояние противника («степень возбуждения»), так как на логические умозаключения нет времени. Для этого надо стать «спокойной долиной», по выражению Функоси Гитина, то есть нужно прежде всего избавиться от своего душевного волнения, чтобы ощутить волнение противника или его сосредоточенность. Иначе собственное волнение заглушит сигналы волнения биополя противника, а это 110-120 мВ в состоянии сильного возбуждения, и почувствовать столь малый электрический потенциал на расстоянии очень трудно.

Конечно, тренировка в улавливании душевного состояния должна начинаться с визуального наблюдения за людьми, изучения внешних признаков волнения: покраснение, бледность, изменение мимики лица. Только после длительного наблюдения и сравнения со своими ощущениями можно за счет рецепторов внутренних органов мгновенно определить состояние противника, что необходимо для освоения тэка как метода защиты и контратаки. В бою тэка применяются отдельными комбинациями, как и ката. Смысл каждой комбинации дан в описании тэка.

Правила выполения тэка

1. После приветствия встаньте в юай (исходное положение), расслабьтесь, взгляд неопределенный. Ваш организм — синтез спокойствия и ощущения внешних раздражителей. Это позволит синхронизировать свои действия с действиями противника. Оставайтесь в этом положении 30 секунд.

2. Первое действие начинайте медленно, ускоряя его, старайтесь добиться синхронности с противником (противника нужно себе представлять каждый раз в разном психическом состоянии). Ваши контратакующие действия должны на долю

секунды опережать удар противника. Свой удар нельзя сопровождать взглядом, вы должны полагаться на двигательные рецепторы. Лицо также не выдает удар, если он будет наноситься расслабленной рукой или ногой и лишь в конце произойдет напряжение всего тела. Выражение вашего лица при достижении цели ударом не играет роли, так как «читать» по нему противнику уже поздно.

3. Серии ударов выполняются за один выдох или во время крика (кэнсэй).

4. Время выполнения тэка — 8-10 секунд при полном соблюдении техники отдельных ударов и блоков. Переход от блока к удару должен быть незаметным, удары выполняются как бы произвольно, что делает их более незаметными для противника.

5. Во время исполнения старайтесь сделать переходы в сторону неожиданными для противника, что достигается резким переходом из стойки в стойку. Чем резче будет переход, тем лучше. Всем своим видом вы должны показать, что не сойдете с места, а потом резко отойти. Но чтобы доказать это противнику, вы должны и сами в это верить. Только артистическое вживание в образ вашего действия поможет вам ввести в заблуждение противника, а вам нужно обмануть его и его ощущения.

6. Там, где в тэка применяется «рефлекс цели», ваш взгляд снова должен стать живым, осмысленным, чтобы «помочь» противнику поверить в ваше движение.

Дополнения

к эмоциональному облику при выполнении тэка:

- для того, чтобы противник не смог по выражению лица понять ваши намерения, необходимо придать лицу отсутствующее выражение: слегка опустить нижнюю челюсть, расслабив жевательные мышцы, не открывая при этом рта.

К пункту 4:

- для того, чтобы удар был свободным и расслабленным, не ощутимым для противника во время движения ударной части к цели, необходим хороший двигательный навык, и тогда рука выполняет свои действия без участия сознания исполняющего. В этот момент сознание должно быть «выключено», потому что всякая мысль отображается на лице в виде определенного напряжения мышц, что подсознательно может чувствовать противник.

К пункту 5:

- для совершения наиболее быстрого перехода необходимо за мгновение до этого переменить положение ступней, так как именно положение ступней замедляет переход из стойки в стоику. Движение начинают тазом, синхронизируя с движением рук, для скорейшего ухода или смены стойки.

К пункту 6:

- кроме того, вы должны думать о вашем первом движении и считать, что оно главное, и вы уже добились цели, исполнив его. Это повысит вашу бдительность и поможет отразить атаку противника.

Летальные точки

1. 15-я Точка «управляющего сосуда»: Я-МЭНЬ.
   Анатомическая локализация: на затылке, между 1 и 2 шейными позвонками.
   Основное действие: повреждение шеи.

Дополнительное действие: на зрение, слух, желудок, гениталии.

2. 1-я точка «управляющего сосуда»: ЧАН-ЦЯН.
   Анатомическая локализация: под нижней точкой крестца.
   Основное действие: повреждение крестца и спинного мозга.
   Дополнительное действие: на ректум и головной мозг.
3. 1-я точка «сосуда зачатия»: ХУЭЙ-ИНЬ.
   Анатомическая локализация: промежность.
   Основное действие: травма яичек.
   Дополнительное действие: на органы малого таза и мочевой пузырь.
4. 25-я точка «управляющего сосуда»: ЖЕНЬ-ЧЖУН.
   Анатомическая локализация: под носом.
   Основное действие: повреждение мозга.
5. 23-я точка (бис) «управляющего сосуда».
   Анатомическая локализация: между бровей.
   Основное действие: повреждение мозга.
6.24-я точка канала почек (слева): ЛИН-СЮЙ.
   Анатомическая локализация: 3 межреберный промежуток, слева на палец снаружи от края грудины.
   Основное действие: травма сердца.
   Дополнительное действие: почки.
7. 47-я точка канала мочевого пузыря: ЧЖИ-ШИ.
   Анатомическая локализация: в задненаружной поясничной области, на уровне 3 поясничного позвонка.
   Основное действие: повреждение почек.
   Дополнительное действие: повреждение мочевого пузыря.
8. 14-я точка «сосуда зачатия»: ЦЗЮЙ-ЦЮЕ.
   Анатомическая локализация: в подложечной области.
   Основное действие: травма солнечного сплетения.
   Дополнительное действие: на головной мозг.

Точки, провоцирующие обморок

1. 8-я точка «управляющего сосуда».
   Анатомическая локализация : между 7 и 8 грудными позвонками.
   Основное действие: на печень и селезенку.
   Дополнительное действие: на панкреас, желудок и кишечник.
2. 5-я точка «управляющего сосуда».
   Анатомическая локализация: между 1 и 2 поясничными позвонками.
   Основное действие: на почки, аорту, брюшину и мозг.
   Дополнительное действие: на мочевой пузырь, простату, тонкие кишки, гениталии, ректум, аппендикс.
3. 3-я точка «управляющего сосуда».
   Анатомическая локализация: между 4 и 5 поясничными позвонками.
   Основное действие: на половые органы.
   Дополнительное действие: на органы малого таза.
4.2-я точка канала желчного пузыря: ТИН-ХУЭЙ.
   Анатомическая локализация: передненижняя сторона мочки уха.
   Основное действие: на лицевой нерв.
   Дополнительное действие: на желчный пузырь.
5. 23-я точка «сосуда зачатия».

Анатомическая локализация: передняя поверхность гортани, над адамовым яблоком.
Основное действие: на гортань и трахею. Это место используется в дзю-до для сдавливания гортани (трахеи).

6. 1-я точка канала сердца слева.
Анатомическая локализация: на латеральном крае 4 левого ребра.
Основное действие: на сердце.

7. 14-я точка «сосуда зачатия».
Анатомическая локализация: «ямка» желудка, ниже мечевидного отростка грудины.
Основное действие: на солнечное сплетение.
Дополнительное действие: на мозг.

8. 30-я точка канала желудка.
Анатомическая локализация: внизу живота, выше и внутри от паховой складки.
Основное действие: на половые органы и бедренную артерию.
Дополнительное действие: на желудок.

9. 9-я точка канала толстой кишки.
Анатомическое положение: передне-латеральная область шеи, над районом сонной артерии.
Основное действие: на сонную артерию и мозг.
Дополнительное действие: на толстый кишечник. Эта точка используется в дзю-до для сдавливания югулярно-каротидной зоны.

10. 9-я точка канала тонкой кишки.
Анатомическая локализация: в задне-внутренней части плеча.
Основное действие: поражение плечевого сплетения.
Дополнительное действие: на тонкие кишки.

11. 47-я точка канала мочевого пузыря.
Анатомическое положение: в заднепоясничном отделе, на уровне 3 поясничного позвонка.
Основное действие: на почки.
Дополнительное действие: на мочевой пузырь.

12. 26-я точка желчного пузыря.
Анатомическая локализация: в заднелатеральной области бедра, на выступе гребня подвздошной кости.
Основное действие: на почки и органы малого таза.
Дополнительное действие: на желчный пузырь.

13. 28-я точка канала мочевого пузыря.
Анатомическая локализация: верхневнутренняя область ягодицы, нижненаружный край крестцовой кости.
Основное действие: на костный и головной мозг.
Дополнительное действие: на мочевой пузырь.

14. 13-я точка канала печени.
Анатомическая локализация: в передне-нижнелатеральной области грудной клетки, на уровне свободного края 2 ребра.
Основное действие: справа — на печень, слева — на селезенку.

15. 15-я точка «сосуда зачатия».
Анатомическая локализация: в нижней части переднесрединной линии груди, над мечевидным отростком.
Основное действие: на аорту.
Дополнительное действие: на солнечное сплетение и легкие.

16. 10-я точка канала толстой кишки.

Анатомическая локализация: наружная сторона предплечья, три пальца отступя от локтевого сгиба.
Основное действие: удар в эту точку парализует руку.

17. 11-я точка канала желчного пузыря.
Анатомическая локализация: переднебоковая область головы, три пальца от внутреннего края глаза, на уровне нижнего края волосистой зоны.
Основное действие: на мозг.
Дополнительное действие: гомолатеральный гемипарез.
18. 15-я точка канала «трех обогревателей».
Анатомическая локализация: в центре ямки под отростком лопатки.
Основное действие: боль и временный паралич плечевого сплетения.
19. 13-я точка канала «трех обогревателей».
Анатомическая локализация: на передненаружной стороне плеча, в углублении под дельтовидной мышцей.
Основное действие: мгновенный парез руки от удара, боль.
20. 12-я точка канала печени.
Анатомическая локализация: передневерхняя часть бедра, внизу скаповского треугольника.
Основное действие: парез нижней конечности и боль от удара.
Дополнительное действие: на печень, желудок, селезенку и панкреас.

Точки реанимации

На точки, «возвращающие к жизни», не следует воздействовать слишком грубо. Можно поколачивать со средней силой ладонью (возвышением большого пальца). Еще лучше делать японский массаж ладонью, достаточно энергично и быстро. Если пострадавший без чувств, то воздействие на область 7 шейного позвонка будет полезным и возбудит заднюю сторону тела, воздействие на солнечное сплетение возбудит переднюю сторону.

1. 10-я точка «управляющего сосуда».
Анатомическая локализация: на спине, между 5 и 6 грудными позвонками.
Основное действие: выводит человека из обморочного состояния.
Возбуждает кору надпочечников, вызывает выброс адреналина, повышающего артериальное давление.
2. 13-я точка «управляющего сосуда».
Анатомическая локализация: нижняя часть затылка, между 7 шейным и 1 грудным позвонками.
Основное действие: на капсулу надпочечников, вызывает выброс адреналина.
3. 4-я точка «управляющего сосуда».
Анатомическая локализация: в задне-поясничной области, между 2 и 3 поясничными позвонками.
Основное действие: на головной мозг.
Дополнительное действие: на мочеполовые органы, тонкий кишечник и ректум.
4. 30-я точка канала желудка.
Анатомическая локализация: внизу живота, на внутренней паховой складке.
Основное действие: на половые органы и бедренную артерию.
Дополнительное действие: на желудок.
5. 14-я точка «сосуда зачатия».
Анатомическая локализация: «в ямке желудка», под мочевидным отростком.
Основное действие: на солнечное сплетение, при обмороке.
Дополнительное действие: на головной мозг.

6. 10-я точка канала мочевого пузыря.
   Анатомическая локализация: в задненижнебоковой части черепа, под затылочной костью, по наружному краю шейных позвонков.
   Основное действие: на спинной мозг и эпитаксис тела.
7. 23-я точка канала мочевого пузыря.
   Анатомическая локализация: в поясничной области, между 2 и 3 поясничными позвонками.
   Основное действие: на почки и мочевой пузырь.
8. 4-я точка канала селезенки — панкреас.
   Анатомическая локализация: внутренняя поверхность стопы, на 1 и 2 метатарзальном сочленении, в углу двух костей.
   Основное действие: на селезенку, вызывает прилив эритроцитов. Дополнительное действие: на панкреас.
9. 15-я точка канала «трех обогревателей».
   Анатомическая локализация: в середине ямки под отростком лопатки.
   Основное действие: тонизирует в организме систему терморегуляции, тонизирует дыхательную функцию (легкие), пищеварение (желудок), мочеполовую систему (гонады и надпочечники).
10. 2-я точка канала почек.
   Анатомическая локализация: внутренняя сторона стопы, между стопой и подошвой, 3 пальца отступя от сочленения 1 метатарзальной кости и кунеформной кости.
   Основное действие: успокаивает боль, вызванную при травме яичек.

Возможные травмы. оказание первой доврачебной помощи.

Остановимся на рассмотрении возможных травм, возникающих при применении приемов каратэ, диагностики поражений и первой доврачебной помощи. Несвоевременное и неправильное оказание первой помощи может привести к летальному исходу.

Воздействие ударов каратэ сказывается в виде сильного болевого шока, за которым следует различного рода травмы и повреждения.

Начнем с травм головы: здесь располагаются головной мозг и все жизненноважные центры человеческого организма. При повреждении той или иной области головы возникает угроза выпадения или даже утраты функции какого-либо анализатора (зоны) головного мозга.

При травме в области основания черепа возникает угроза для жизни человека, так как здесь располагается ствол мозга со всеми жизненноважными центрами (центр дыхания, сосудодвигательный центр и др.). В результате сильного удара может произойти остановка дыхания и нарушение функционирования сердечно-сосудистой системы, что влечет за собой мгновенную смерть. Диагностика данного поражения не вызывает затруднений.

При ударе в область затылка, кроме перелома костей черепа, могут возникнуть субдуральная гематома, сотрясение головного мозга, поражение затылочной доли, где располагается центр зрительного анализатора, а также повреждение ствола мозга со всеми вытекающими отсюда последствиями. При травме виска и повреждении височной области головного мозга может развиться расстройство слуха, вестибулярные

нарушения. В случае повреждения левой височной доли развивается расстройство речи, а при более глубоком повреждении с кровоизлиянием в нее — паралич конечностей на противоположной стороне.

При ударе в межбровную область может быть перелом костей лба и гайморовых пазух. В случае более глубокой травмы повреждается решетчатая кость с кровоизлиянием в оболочки головного мозга, что само по себе весьма опасно.

Обобщая, можно сказать, что любой удар в область головы может сопровождаться сотрясением головного мозга с нарушением циркуляции спинномозговой жидкости и кровоизлиянием в оболочки головного мозга. При ударе в область носа возможны следующие травмы: перелом межносовой перегородки, обильное кровотечение; при более глубокой травматизации — перелом решетчатой кости с вклиниванием ее в область основания черепа, что может повлечь за собой мгновенную смерть.

Удар в верхнюю челюсть вызывает потерю зубов, возможен перелом верхней челюсти. При ударе в область нижней челюсти наблюдается несколько видов травм. Если удар нанесен прямо в челюсть, то, кроме потери зубов, может быть перелом челюсти. Если удар нанесен снизу вверх, то, кроме перелома челюсти, может возникнуть передом основания черепа, что приводит к мгновенной смерти.

При переломе ключицы, в случае нанесения сильного удара, может быть обильное кровотечение, связанное с разрывом подключичной артерии или вены, а также паралич руки на стороне повреждения, так как в этой области располагается плечевое сплетение.

Первая помощь: остановка кровотечения, борьба с шоком. При ударе в область щитовидного хряща могут возникнуть переломы хрящей и костей данной области, что влечет за собой затруднение дыхания, вплоть до полной его остановки из-за повреждения воздухопроводящих путей. Первая помощь: интубация, борьба с шоком.

В зависимости от силы удара в область сонной артерии могут быть: подкожная гематома, разрыв сонной артерии, перелом на уровне шейных позвонков (С3 — С5), что чревато мгновенной смертью.

При ударе в область 5-7 шейных позвонков повреждается шейное утолщение спинного мозга, в результате чего развивается паралич всех четырех конечностей — тетраплегия, а также нарушение акта мочеиспускания и дефекации.

При ударе в область поясницы поражается поясничный отдел спинного мозга, в результате чего возникает паралич нижних конечностей и расстройство мочеиспускания.

При повреждении целостности грудной клетки (перелом ребер, разрыв плевры и кожи) возникает открытый пневмоторакс, в результате чего на-рушается газообмен в легких. Диагносцируется по внешнему виду пострадавшего: нарушению дыхательной экскурсии грудной клетки, слабому пульсу, падению артериального давления. При менее слабом физическом воздействии может быть гемоторакс. Данное состояние возникает вследствие разрывов сосудов легкого или грудной клетки, бронха. Опасность для жизни появляется при сильном кровотечении, что может повлечь за собой тампонаду легкого.

Диагностика: остроразвивающееся малокровие, бледность, слабость, похолодание, падение артериального давления, слабый пульс.

И наконец, при менее сильной травматизации может возникнуть подкожная эмфизема. Данное состояние появляется в результате скопления воздуха в подкожной клетчатке, которое наблюдается при повреждении легкого или плевры, реже — при повреждении других отделов дыхательного аппарата.

Диагностика: при пальпации ощущение воздуха под кожей, сходное с хрустом снега.

При нанесении удара в область сердца могут возникнуть такие осложнения, как разрыв сердечной мышцы, отрыв крупных сосудов и аорты с последующей тампонадой сердца, нарушение сердечного ритма вследствие сотрясения, сдавливание сердца, если произошел перелом ребер с вклиниванием. В дальнейшем может возникнуть грозное осложнение — геморрагический плеврит.

Перейдем к рассмотрению повреждений органов брюшной полости. Степень повреждения зависит от силы повреждающего фактора и от состояния организма. Основная опасность при повреждении органов брюшной полости — внутреннее кровотечение при разрыве паранхиматозных органов, а также шок. В механизме повреждений имеет значение анато-мо-физиологическое состояние в момент травмы, анатомическое положение, величина, консистенция, а для полых органов — степень их наполнения. Не менее важное значение имеет состояние брюшной стенки: эластичность, напряженность.

Общая диагностика для всех повреждений органов брюшной полости: характеризуется резкими болями в животе, напряжением брюшной стенки, шоком. При разрыве паранхиматозных органов (печень, почки, селезенка) очень быстро развиваются симптомы внутреннего кровотечения: бледность, падение артериального давления, слабый пульс, тошнота, рвота. При разрывах кишечника его содержимое попадает в брюшную полость. Наблюдается напряжение мышц живота, вздутие его, резкая боль, икота, рвота, учащение пульса. Кроме того, при повреждении почек заметна припухлость в области поясницы, в моче — кровь. При повреждении мочевого пузыря может наблюдаться кровь в моче и симптомы, описанные выше. При повреждении тазовых костей часто повреждаются мочеточник и мочеиспускательный канал, что характеризуется болью, частыми позывами к мочеиспусканию, кровотечением из уретры. Первая помощь: борьба с шоком, последующая госпитализация. При нанесении ударов в область суставов могут возникнуть следующие осложнения: разрыв внутрисуставной сумки с кровоизлиянием внутрь сустава, отрыв мыщелков, разрыв сухожилия.

Травматизация голени имеет некоторую особенность. Даже слабый удар по голени может вызвать сильную боль, так как голень спереди не защищена мышечным слоем, и надкостница расположена сразу же под кожей. Удар по надкостнице очень болезненный, боль долго не проходит. В случае нанесения более сильного удара может возникнуть перелом костей голени с повреждением мышц, нервов и сосудов.

При ударе в область ахиллова сухожилия может возникнуть надрыв или полный его разрыв, что влечет за собой повреждение функций голени и стопы.

При повреждении мышц, в зависимости от силы физического воздействия, могут наблюдаться следующие явления: подкожная гематома, разрыв мышц с повреждением сосудистых и нервных пучков.

При травме в области наружной поверхности бедра может возникнуть потеря чувствительности в данной области из-за повреждения кожных нервов, расположенных здесь. Клинические проявления следуют через некоторое время.

При нанесении удара в область копчика могут возникнуть расстройства функции тазовых органов, нарушение акта мочеиспускания, дефика-ции, паралич нижних конечностей из-за повреждения «конского хвоста», расположенного в данной области.

Здесь же напомним о необходимости самоконтроля при дозировании физических нагрузок: при недостаточных — губы бледные, бескровные; при нормальной тренированности, высоком тонусе мышечной системы — губы красные, с хорошим кровенаполнением.

При физических перегрузках на губах образуется белый налет, корочки при общем покраснении губ; сердцебиение — учащенное.

Ударные поверхности

1. Сэйкен — кулак — бьют двумя пястными костями.
2. Урайкен — удар наружной стороной кулака в районе пястных костей.
3. Тэт-суи — железный молот — удар наносится нижней частью кулака.
4. Иппон-кен — удар фалангой указательного пальца.
5. Накадака-кен — удар фалангой среднего пальца.
6. Хира-кен — удар фалангами вытянутых пальцев.
7. Шуто — рука-меч — удар ребром ладони.
8. Хайто — обратная сторона ладони.

9,10. Нукитэ — удар кончиками пальцев.

11. Тэйшо — основаниями ладоней.
12. Кумадэ — медвежья лапа — удар всей ладонью.
13. Какуто — удар согнутым запястьем.
14. Кейко — голова цыпленка — удар суставом большого пальца.
15. Вамидэ — рука-орел — удар щепотью.
16. Эмпи — удар локтем.
17. Кэкоми — подушечками пальцев стопы.
18. Сокуто — удар ребром стопы ближе к пятке.
19. Какато — пяткой.
20. Хейсоку — удар подъемом стопы.
21. Чумасаку — согнутыми пальцами стопы.
22. Хизо-гери — коленом.
23. Джодан — голова — удар наносится верхней частью лба.

готовится к выходу в свет книжно-газетным издательством «Полесье».
Издание осуществлено за счет средств автора.
Спонсоры издания: Н. И. Жураховский, А. Н. Черненко.
Литературная обработка А. Черненко.
Художественное оформление В. Вознюка.
редактор А. Рыхлюк.
Приложение к «Молодежной газете». 262 000, Житомир, Киевская, 6. Индекс 61 143.
Часть средств, полученных от реализации буклета, пойдет на финансирование полного издания книги А. Новожилова «Каратэ-до. Исследования».
Автор будет благодарен всем, кто пришлет свои предложения и замечания, а также пожелает встретиться с ним лично по адресу: 242 500, Брянская обл., г. Карачев, пер. Речной, 2.
Сдано в набор 16.03.92. Подписано к печати 24.03.92. Формат 60x90/16. Бумага газетная офсетная. Печать офсетная. 1 печ. л. Тираж 50 000.
Книжно-газетное издательство «Полесье». 262 000 Украина. Житомир, Черняховского 12-А.